



## Nowy Wymiar Sportu

**Wszystko, czego potrzebujesz, by wrzucić swoją formę na najwyższy poziom – bez względu na to, z jakiego miejsca startujesz.**



Programy treningowe



Biblioteka ćwiczeń



Baza rzetelnej wiedzy



Najlepsi eksperci



Proste przepisy



Plany żywieniowe



Akademia NLS



Sklep online

# TWÓJ INDYWIDUALNY PROGRAM ŻYWIENIA

## Dieta nordycka 2000 kcal

Dieta nordycka promuje spożycie ryb, warzyw, owoców, orzechów i nabiału, a minimalizuje udział produktów przetworzonych i fast foodów.

Wywodzi się z krajów z północnej części Europy.

Dowiedz się o tej diecie więcej, czytając [ten artykuł](#).



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone



# Dieta nordycka 2000 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE 8:00</b>						
Sałatka z pieczywem	Omlęt bananowy z borówkami	Płatki mieszane na mleku z dodatkami	Kanapki warzywne	Jogurt z gryczanymi płatkami i owocami	Kanapki z wędzonym łososiem i warzywami	Śledzik z pieczywem
<b>DRUGIE ŚNIADANIE 11:00</b>						
Sałatka owocowa	Kanapka z jajkiem i rukolą	Tuńczyk z awokado	Sok warzywno-owocowy	Migdały i sok pomarańczowy	Shake truskawkowy	Grahamka z serkiem wiejskim i miodem
<b>OBIAD 14:00</b>						
Łosoś pieczony podany z makaronem i brukselkami	Gulasz z dziczyzny i kaszą gryczaną białą	Gulasz z dziczyzny i kaszą gryczaną białą	Dorsz duszony w porach z brokułem i pomidorową kaszą bulgur	Kotlet z soczewicy podany z batatami i sałatką	Krewetki podane z dzikim ryżem	Ryż z fasolą
<b>KOLACJA 18:00</b>						
Dziki ryż z awokado	Sałatka z tuńczykiem	Grzanki francuskie z dżemem	Omlęt na słodko z borówkami	Kanapki z polędwicą i świeżym ogórkiem	Fasolka szparagowa z kefirem	Omlęt na słodko z malinami
<b>1942,2 kcal</b> Białko: 72,9 g Tłuszcz: 69,5 g Węglowodany: 227,9 g Błonnik: 56,9 g	<b>1937,1 kcal</b> Białko: 96,8 g Tłuszcz: 64,4 g Węglowodany: 212,7 g Błonnik: 41,5 g	<b>2018,8 kcal</b> Białko: 95,1 g Tłuszcz: 60,3 g Węglowodany: 255,8 g Błonnik: 43,7 g	<b>1973,8 kcal</b> Białko: 82,7 g Tłuszcz: 70,1 g Węglowodany: 224,7 g Błonnik: 54,8 g	<b>1969 kcal</b> Białko: 75,9 g Tłuszcz: 64,5 g Węglowodany: 237,9 g Błonnik: 55 g	<b>1970,5 kcal</b> Białko: 100,7 g Tłuszcz: 58,9 g Węglowodany: 240,9 g Błonnik: 38,1 g	<b>2008,2 kcal</b> Białko: 91,4 g Tłuszcz: 85,4 g Węglowodany: 193,7 g Błonnik: 38,2 g

## ŚNIADANIE 8:00

397,1 kcal | Białko: 8,9 g | Tłuszcz: 21,8 g | Węgle: 36,3 g | Błonnik: 10,2 g

### SAŁATKA Z PIECZYWEM

- Sałata lodowa - 120 g (6 x liść)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Rukola - 60 g (3 x garść)
- Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x kromka)
- Ogórek - 40 g (1 x sztuka)
- Cebula czerwona - 25 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Porwij sałatę na kawałki, posiekaj szczypiorek, pokrój pomidora w ćwiartki, pokrój cebulę w plastry, ogórka w kostkę.
2. Wymieszaj składniki, dodaj oliwy z oliwek.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

266,3 kcal | Białko: 4,6 g | Tłuszcz: 2,3 g | Węgle: 46,7 g | Błonnik: 21,4 g

### SAŁATKA OWOCOWA

- Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
- Czarne jagody - 130 g (1 x szklanka)
- Maliny - 60 g (1 x garść)
- Poziomki - 60 g (1 x garść)
- Borówki amerykańskie - 50 g (1 x garść)
- Porzeczki czarne - 50 g (1 x garść)
- Porzeczki czerwone - 50 g (1 x garść)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj owoce i wrzuć do miseczki.

## OBIAD 14:00

757,5 kcal | Białko: 47,6 g | Tłuszcz: 33,9 g | Węgle: 55,7 g | Błonnik: 18,7 g

### ŁOSOŚ PIECZONY PODANY Z MAKARONEM I BRUKSELKAMI

- Łosoś, świeży - 150 g (1,5 x kawałek)
- Brukselka - 136 g (8 x sztuka)
- Makaron pełnoziarnisty - 70 g (1 x szklanka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Rozmaryn - 2 g (0,5 x łyżeczka)
- Bazylia (suszona) - 2 g (0,5 x łyżeczka)
- Mielona słodka papryka - 2,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Oregano (suszone) - 1,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Sól biała - 0,5 g (0,5 x szczypta)
- Pieprz biały - 0,5 g (0,5 x szczypta)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Przygotuj marynatę: oliwa + przeciśnięty czosnek + wymienione przyprawy.
2. Posmaruj rybę marynatą.
3. Włóż do rozgrzanego piekarnika (210°C) na 15 minut.

Ugotuj brukselki w osolonej wodzie oraz makaron wg instrukcji na opakowaniu (al dente).

## KOLACJA 18:00

521,3 kcal | Białko: 11,8 g | Tłuszcz: 11,5 g | Węgle: 89,2 g | Błonnik: 6,6 g

### DZIKI RYŻ Z AWOKADO

- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Ryż dziki - 70 g (4,7 x łyżka)
- Miód pszczeli - 48 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Ugotuj ryż wg instrukcji na opakowaniu.
2. Pokrój awokado w drobną kostkę.
3. Wrzuć ryż na patelnię, dodaj awokado oraz łyżkę miodu.

Chwilę całość podsmaż, aż miód rozprowdzi się po całym ryżu i potrawa nabierze kleistej konsystencji.

## RAZEM:

1942,2 kcal | Białko: 72,9 g | Tłuszcz: 69,5 g | Węgle: 227,9 g | Błonnik: 56,9 g

**ŚNIADANIE 8:00**

504,2 kcal | Białko: 16,5 g | Tłuszcz: 18,4 g | Węgle: 60,8 g | Błonnik: 10 g

**OMLET BANANOWY Z BORÓWKAMI**

- Borówki amerykańskie - 100 g (2 x garść)
- Banan - 60 g (0,5 x sztuka)
- Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 60 g (4 x łyżka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Cynamon - 2,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Proszek do pieczenia - 1 g (0,3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wszystkie składniki oprócz borówek i oliwy zblenduj na gładką masę.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i wylej na nią masę na omelet.
3. Smaż na małym ogniu pod przykryciem ok. 3 minut, obróć omelet na drugą stronę i smaż jeszcze 3 minuty.
4. Przełóż omelet na talerz i posyp borówkami.

**DRUGIE ŚNIADANIE 11:00**

377,8 kcal | Białko: 14,6 g | Tłuszcz: 15,7 g | Węgle: 40,5 g | Błonnik: 9 g

**KANAPKI Z JAJKIEM I RUKOLĄ**

- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Rukola - 60 g (3 x garść)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Szcypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Ugotuj jajko.
2. Posmaruj pieczywo masłem.
3. Połóż garść rukoli.
4. Pokrój jajko na kanapki.

**OBIAD 14:00**

599 kcal | Białko: 34,5 g | Tłuszcz: 16,5 g | Węgle: 61,2 g | Błonnik: 13,9 g

**GULASZ Z DZICZYNY I KASZĄ GRZYCHANĄ BIAŁĄ  
(PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Czas przygotowania: 35 minut

Zjedz 1 z 2 porcji

- Mięso z dzika - 200 g (2 x kawałek)
- Pomarańcza - 200 g (1 x sztuka)
- Kasza gryczana niepalona (biała) - 140 g (10,8 x łyżka)
- Por - 140 g (1 x sztuka)
- Wino czerwone (półwytrawne) - 100 g (0,7 x kieliszek)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Marchew - 90 g (2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Tymianek (świeży) - 5 g (1 x łydoga)
- Rozmaryn (świeży) - 3 g (0,6 x łydoga)

1. Piekarnik rozgrzej do 200°C (termoobieg 170°C) i ugotuj kaszę.
2. Pora oczyścić, umyć i pokroić w krążki. Marchewki oczyścić, umyć, obierz i pokroić w plastry.
3. Cebule obierz i pokroić w kostkę.
4. Rozgrzej na brytfance oliwę z oliwek. Podsmaż mięso gulaszowe z dziczyzny przez około 10 minut. Po 8 minutach dodaj warzywa i podsmaż.
5. Dodaj 100ml wina, wymieszaj.
6. Umyj pomarańczę gorącą wodą i cienko odetnij nożem połowę skórki. Umyj tymianek i rozmaryn. Razem ze skórką pomarańczy dodaj do gulaszu.
7. Dodaj wody wedle uznania.
8. Piecz pod przykryciem w piekarniku przez około 1 godzinę - 200°C (termoobieg 170°C).
9. Przed podaniem usuń gałązki ziół i skórkę pomarańczy razem z kaszą.

**KOLACJA 18:00**

456,1 kcal | Białko: 31,2 g | Tłuszcz: 13,8g | Węgle: 50,2 g | Błonnik: 8,6 g

**SALATKA Z TUŃCZYKIEM**

- Tuńczyk w sosie własnym - 90 g (3 x łyżka)
- Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x szklanka)
- Ogórek kwaszony - 60 g (1 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x łyżka)
- Cebula czerwona - 25 g (0,2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój ogórka i czerwoną cebulę w kostkę.
2. Ugotuj makaron wg instrukcji na opakowaniu.
3. Wrzuć wszystkie produkty do miski. Wymieszaj.
4. Przypraw chilli i pieprzem.

**RAZEM:**

1937,1 kcal | Białko: 96,8 g | Tłuszcz: 64,4 g | Węgle: 212,7 g | Błonnik: 41,5 g

## ŚNIADANIE 8:00

591,4 kcal | Białko: 18,4 g | Tłuszcz: 18,4 g | Węgle: 83,7 g | Błonnik: 11,5 g

### PŁATKI MIESZANE NA MLEKU Z DODATKAMI

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x szklanka)
- Czarne jagody - 130 g (1 x szklanka)
- Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
- Płatki jęczmienne - 30 g (3 x łyżka)
- Żurawina suszona - 24 g (2 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Ugotować płatki jęczmienne i owsiane na mleku.
2. Dodać łyżkę suszonej żurawiny oraz łyżkę pokruszonych orzechów włoskich, a także jagody.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

452,9 kcal | Białko: 28,4 g | Tłuszcz: 14,2 g | Węgle: 47 g | Błonnik: 12,4 g

### TUŃCZYK Z AWOKADO

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 90 g (3 x łyżka)
- Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x kromka)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Kielki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 12 minut

1. Pokrój awokado i pomidora w plastry, posiekaj cebulkę w drobną kostkę.
2. Wyłóż na pieczywo tuńczyka, połóż pomidora, posyp cebulką oraz kielkami rzodkiewki.

## OBIAD 14:00

599 kcal | Białko: 34,5 g | Tłuszcz: 16,5 g | Węgle: 61,2 g | Błonnik: 13,9 g

### GULASZ Z DZICZYNY I KASZĄ GRYZANĄ BIAŁĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa,  
Przepis znajdziesz powyżej.

## KOLACJA 18:00

375,5 kcal | Białko: 13,8 g | Tłuszcz: 11,2 g | Węgle: 63,9 g | Błonnik: 5,9 g

### GRZANKI FRANCUSKIE Z DŻEMEM

- Bułki grahamki - 65 g (1 x sztuka)
- Dżem 100% owoców (różne rodzaje) - 60 g (4 x łyżeczka)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20 g (0,1 x szklanka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój pieczywo wg uznania.
2. Podpiecz w opiekaczu lub piekarniku.
3. Posmaruj ulubionym dżemem.

## RAZEM:

2018,8 kcal | Białko: 95,1 g | Tłuszcz: 60,3 g | Węgle: 255,8 g | Błonnik: 43,7 g

## ŚNIADANIE 8:00

523,3 kcal | Białko: 12,9 g | Tłuszcz: 21,5 g | Węgle: 49,2 g | Błonnik: 13,6 g

### KANAPKI WARZYWNE

Czas przygotowania: 10 minut

- Pomidor – 240 g (2 x sztuka)
- Chleb pełnoziarnisty z żyta – 120 g (4 x kromka)
- Sałata – 40 g (8 x liść)
- Szczypiorek – 20 g (4 x łyżeczka)
- Masło ekstra – 10 g (2 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Bazylia (suszona) – 4 g (1 x łyżeczka)
- Sól himalajska – 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)

1. Chleb posmaruj masłem i połóż sałatę.
2. Pomidory pokrój w ósemki, skrop oliwą i posyp szczypiorkiem.
3. Przypraw do smaku bazylią, solą himalajską i pieprzem.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

301,7 kcal | Białko: 8,1 g | Tłuszcz: 1,2 g | Węgle: 56,8 g | Błonnik: 15,2 g

### SOK WARZYWNO-OWOCOWY

Czas przygotowania: 5 minut

- Pomarańcza – 400 g (2 x sztuka)
- Burak – 200 g (2 x sztuka)
- Marchew – 90 g (2 x sztuka)

1. Wyciśnij sok z warzyw i pomarańczy.

## OBIAD 14:00

750,9 kcal | Białko: 49,6 g | Tłuszcz: 32,6 g | Węgle: 52,3 g | Błonnik: 19,7 g

### DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM

Czas przygotowania: 35 minut

#### I POMIDOROWĄ KASZĄBULGUR

- Brokuły – 250 g (0,5 x sztuka)
- Dorsz, świeży, filety bez skóry – 150 g (1,5 x kawałek)
- Por – 140 g (1 x sztuka)
- Kasza bulgur – 50 g (3,8 x łyżka)
- Koncentrat pomidorowy, 30% – 50 g (2 x łyżka)
- Cytryna – 40 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Dynia, pestki, łuskane – 20 g (2 x łyżka)

1. Rybę dopraw i polej oliwą i obtóż plasterkami cytryny, a następnie wyłóż do naczynia żaroodpornego.
2. Pora pokrój i dodaj do ryby. Całość piecz około 30 minut w 180°C.
3. Kaszę ugotuj do miękkości, dodaj przecier i dopraw solą.
4. Brokuła ugotuj na parze.
5. Podaj rybę ugotowaną kaszą i brokułem, posypanymi pestkami dyni.

## KOLACJA 18:00

397,9 kcal | Białko: 12,1 g | Tłuszcz: 14,8 g | Węgle: 52,8 g | Błonnik: 3,2 g

### OMLET NA SŁODKO Z BORÓWKAMI

Czas przygotowania: 10 minut

- Borówki amerykańskie – 100 g (2 x garść)
- Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Mąka pszenna, typ 500 – 36 g (3 x łyżka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 20 g (0,1 x szklanka)
- Syrop klonowy – 20 g (2 x łyżka)
- Masło ekstra – 10 g (2 x łyżeczka)

1. Wbij do wysokiej szklanki jedno jajko, dodaj 1 łyżkę mleka oraz 2 płaskie łyżki mąki.
2. Całość dokładnie wymieszaj, nie zostawiając grudek.
3. Wylej na rozgrzane na patelni masło.
4. Smaż 2 minuty z jednej strony. Pod koniec smażenia, przelóż „Grzybka” na chwilę na drugą stronę.
5. Omleta polej syropem klonowym oraz posyp malinami.

## RAZEM:

1973,8 kcal | Białko: 82,7 g | Tłuszcz: 70,1 g | Węgle: 224,7 g | Błonnik: 54,8 g

**ŚNIADANIE 8:00**

43,3 kcal | Białko: 16,2 g | Tłuszcz: 10,7 g | Węgle: 60,1 g | Błonnik: 16,2 g

**JOGURT Z GRYZZANYMI PŁATKAMI I OWOCAMI**

- Jogurt naturalny - 200 g (10 x łyżka)
- Poziomki - 120 g (2 x garść)
- Jeżyny - 65 g (1 x garść)
- Maliny - 60 g (1 x garść)
- Płatki gryczane (bio) - 50 g (5 x łyżka)
- Nasiona chia - 10 g (2 x łyżeczka)

**DRUGIE ŚNIADANIE 11:00**

459,8 kcal | Białko: 12,6 g | Tłuszcz: 24,2 g | Węgle: 41 g | Błonnik: 13,4 g

**MIGDAŁY I SOK POMARAŃCZOWY**

Czas przygotowania: 1 minut

- Pomarańcza - 400 g (2 x sztuka)
- Migdały - 45 g (3 x łyżka)

1. Wyciśnij sok z pomarańczy.

**OBIAD 14:00**

632,1 kcal | Białko: 25,3 g | Tłuszcz: 18,2 g | Węgle: 81,7 g | Błonnik: 13,9 g

**KOTLET Z SOCZEWICY PODANY Z BATATAMI I SAŁATĄ**

Czas przygotowania: 30 minut

- Bataty - 200 g (1 x sztuka)
- Ogórek zielony (długi) - 90 g (0,5 x sztuka)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Pieczarka uprawna, świeża - 40 g (2 x sztuka)
- Kasza gryczana - 39 g (3 x łyżka)
- Sałata - 25 g (5 x liść)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 24 g (2 x łyżka)
- Szcypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Bułka tarta - 8 g (1 x łyżka)

1. Ugotuj kaszę i soczewicę wg instrukcji na opakowaniu.
2. Podsmaż pokrojoną drobno cebulkę na oliwie.
3. Dodaj starte pieczarki i podduś je chwilę.
4. Kaszę i soczewicę przepuść przez maszynkę do mielenia.
5. Dodaj do masy zawartość patelni, jajko, przyprawy i wymieszaj razem.
6. Formuj kotlety i obtocz je w bułce tartej.
7. Wstaw do piekarnika na 20 minut (180 stopni) razem z pokrojonymi w kostkę batatami.
8. W tym czasie przygotuj sałatkę: porwij sałatę, pokrój ogórka w plastry, posieka szczypiorek. Dodaj przyprawy i odrobinę oliwy.

**KOLACJA 18:00**

438,8 kcal | Białko: 21,8 g | Tłuszcz: 11,4 g | Węgle: 55,1 g | Błonnik: 11,5 g

**KANAPKI Z POŁĘDWICĄ I ŚWIEŻYM OGÓRKIEM**

Czas przygotowania: 5 minut

- Ogórek zielony (długi) - 180 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 120 g (4 x kromka)
- Szyńka z piersi kurczaka - 60 g (4 x plasterki)
- Szcypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

1. Przygotuj kanapki.

**RAZEM:**

1969 kcal | Białko: 75,9 g | Tłuszcz: 64,5 g | Węgle: 237,9 g | Błonnik: 55 g

**ŚNIADANIE 8:00**

514,2 kcal | Białko: 36,6 g | Tłuszcz: 13,1 g | Węgle: 56,9 g | Błonnik: 13,4 g

**KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I WARZYWAMI**

Czas przygotowania: 10 minut

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Łosoś, wędzony - 120 g (4 x kawałek)
- Chleb żytni razowy - 120 g (4 x kromka)
- Rukola - 80 g (4 x garść)
- Kapary - 20 g (2 x łyżka)

1. Na pieczywo wyłóż rukolę, łososa oraz plastry pomidora. Posyp kaparami.

**DRUGIE ŚNIADANIE 11:00**

522 kcal | Białko: 14,6 g | Tłuszcz: 11,7 g | Węgle: 86,8 g | Błonnik: 6,4 g

**SHAKE TRUSKAWKOWY**

Czas przygotowania: 5 minut

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 250 g (1 x szklanka)
- Truskawki, mrożone - 200 g (2 x szklanka)
- Miód pszczeli - 48 g (2 x łyżka)
- Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)

1. Wrzucić wszystkie składniki do mleka.
2. Zmiksuj.

**OBIAD 14:00**

509,1 kcal | Białko: 30,6 g | Tłuszcz: 18,9 g | Węgle: 50 g | Błonnik: 5,1 g

**KREWETKI PODANE Z DZIKIM RYŻEM**

Czas przygotowania: 30 minut

- Krewetki - 150 g (1,5 x porcja)
- Ryż dziki - 60 g (4 x łyżka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Masło ekstra - 20 g (4 x łyżeczka)
- Czosnek - 15 g (3 x ząbek)

1. Przygotować krewetki:
  - Doprawić krewetki solą i pieprzem.
  - Rozgrzać patelnię i dodać masło.
  - Wrzucić krewetki na patelnię i smażyć z obu stron, aż będą różowe i dobrze przyrumienione.
2. Przygotować sos:
  - W tej samej patelni dodać posiekany czosnek i podsmażyć go przez chwilę.
  - Wycisnąć sok z cytryny i dodać go do patelni.
  - Wymieszać składniki i gotować przez kilka minut, aż sos się zagęści.
3. Ugotować ryż wg instrukcji na opakowaniu.
4. Na talerz wyłożyć ryż i smażone krewetki. Połać całość sosem z czosnkiem i cytryną.

**KOLACJA 18:00**

425,2 kcal | Białko: 18,9 g | Tłuszcz: 15,2 g | Węgle: 47,2 g | Błonnik: 13,2 g

**FASOLKA SZPARAGOWA Z KEFIREM**

Czas przygotowania: 20 minut

- Fasola szparagowa - 450 g (5 x garść)
- Kefir - 150 g (0,6 x opakowanie)
- Bułka tarta - 24 g (3 x łyżka)
- Masło ekstra - 15 g (3 x łyżeczka)

1. Fasolkę ugotuj do miękkości. Podsmaż na maselku z bułką tartą.
2. Zjedz z kefirem.

**RAZEM:**

1970,5 kcal | Białko: 100,7 g | Tłuszcz: 58,9 g | Węgle: 240,9 g | Błonnik: 38,1 g



## ŚNIADANIE 8:00

777 kcal | Białko: 37,7 g | Tłuszcz: 54,2 g | Węgle: 30,5 g | Błonnik: 6,8 g

### ŚLEDZIK Z PIECZYWEM

Czas przygotowania: 5 minut

- Śledź w oleju - 200 g (2 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Cebula czerwona - 25 g (0,2 x sztuka)

1. Pokrój pomidora i posiekaj drobno cebulkę.
2. Wyłóż na talerzyk śledzia i pomidorka z cebulką.
3. Zjedz z pieczywem.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

370,1 kcal | Białko: 22,6 g | Tłuszcz: 7,6 g | Węgle: 48,3 g | Błonnik: 4,4 g

### GRAHAMKA Z SERKIEM WIEJSKIM I MIODEM

- Serek wiejski (naturalny) - 150 g (0,8 x opakowanie)
- Bułki grahamki - 65 g (1 x sztuka)
- Miód sztuczny - 16 g (1 x łyżka)

## OBIAD 14:00

533 kcal | Białko: 18,2 g | Tłuszcz: 12,9 g | Węgle: 74,7 g | Błonnik: 18,2 g

### RYŻ Z FASOLĄ

Czas przygotowania: 25 minut

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 x sztuka)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 120 g (6 x łyżka)
- Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x porcja)
- Ryż brązowy - 75 g (5 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

1. Ugotuj ryż wg instrukcji na opakowaniu.
2. Podduś pieczarki na oliwie. Dodaj pomidora, fasolę oraz passatę.
3. Podduś. Dodaj ugotowany ryż.
4. Gdy sos się trochę zredukuje, wyłóż na talerz. Posyp pietruszką.

## KOLACJA 18:00

328,1 kcal | Białko: 12,9 g | Tłuszcz: 10,7 g | Węgle: 40,2 g | Błonnik: 8,8 g

### OMLET NA SŁODKO Z MALINAMI

Czas przygotowania: 10 minut

- Maliny - 120 g (2 x garść)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Mąka pszenna, typ 500 - 36 g (3 x łyżka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20 g (0,1 x szklanka)
- Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

1. Wbij do wysokiej szklanki jedno jajko, dodaj 1 łyżkę mleka oraz 2 płaskie łyżki mąki.
2. Całość dokładnie wymieszaj, nie zostawiając grudek.
3. Wylej na rozgrzane na patelni masło.
4. Smaż 2 minuty z jednej strony. Pod koniec smażenia, przelóż „Grzybka” na chwilę na drugą stronę.
5. Omleta polej syropem klonowym oraz posyp malinami.

## RAZEM:

2008,2 kcal | Białko: 91,4 g | Tłuszcz: 85,4 g | Węgle: 193,7 g | Błonnik: 38,2 g

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>NAPOJE</b>		
Wino czerwone (półwytrawne)	100 g	0,7 x kieliszek
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	120 g	12 x łyżka
Masło ekstra	85 g	17 x łyżeczka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z dzika	200 g	2 x kawałek
Szynka z piersi kurczaka	60 g	4 x plasterki
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	390 g	13 x kromka
Chleb pełnoziarnisty z żyta	270 g	9 x kromka
Bulki grahamki	130 g	2 x sztuka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Migdały	45 g	3 x łyżka
Dynia, pestki, łuskane	20 g	2 x łyżka
Orzechy włoskie	15 g	1 x łyżka
Nasiona chia	10 g	2 x łyżeczka
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurcze całe	336 g	6 x sztuka
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	310 g	1,2 x szklanka
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	250 g	1 x szklanka
Jogurt naturalny	240 g	12 x łyżka
Kefir	150 g	0,6 x opakowanie
Serek wiejski (naturalny)	150 g	0,8 x opakowanie
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Śledź w oleju	200 g	2 x sztuka
Tuńczyk w sosie własnym	180 g	6 x łyżka
Dorsz, świeży, filety bez skóry	150 g	1,5 x kawałek
Krewetki	150 g	1,5 x porcja
Łosoś, świeży	150 g	1,5 x kawałek
Łosoś, wędzony	120 g	4 x kawałek
<b>INNE</b>		
Passata pomidorowa (przecier)	100 g	1 x porcja
Miód pszczeli	96 g	4 x łyżka
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	60 g	4 x łyżeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	50 g	2 x łyżka
Syrup klonowy	30 g	3 x łyżka
Miód sztuczny	16 g	1 x łyżka
Proszek do pieczenia	1 g	0,3 x łyżeczka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Bazylija (suszona)	6 g	1,5 x łyżeczka
Tymianek (świeży)	5 g	1 x łydoga
Rozmaryn (świeży)	3 g	0,6 x łydoga
Cynamon	2,5 g	0,5 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	2,5 g	0,5 x łyżeczka
Rozmaryn	2 g	0,5 x łyżeczka
Oregano (suszone)	1,5 g	0,5 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x szczypta
Sól himalajska	1 g	1 x szczypta
Pieprz biały	0,5 g	0,5 x szczypta
Sól biała	0,5 g	0,5 x szczypta
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza gryczana niepalona (biała)	140 g	10,8 x łyżka
Ryż dziki	130 g	8,7 x łyżka
Ryż brązowy	75 g	5 x łyżka
Mąka pszenna, typ 500	72 g	6 x łyżka
Makaron pełnoziarnisty	70 g	1 x szklanka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	70 g	1 x szklanka
Płatki owsiane	70 g	7 x łyżka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	60 g	4 x łyżka
Kasza bulgur	50 g	3,8 x łyżka
Płatki gryczane (bio)	50 g	5 x łyżka
Kasza gryczana	39 g	3 x łyżka
Bulka tarta	32 g	4 x łyżka
Płatki jęczmienne	30 g	3 x łyżka

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Pomarańcza	1000 g	5 x sztuka
Pomidor	840 g	7 x sztuka
Fasola szparagowa	450 g	5 x garść
Por	280 g	2 x sztuka
Ogórek zielony (długi)	270 g	1,5 x sztuka
Czarne jagody	260 g	2 x szklanka
Borówki amerykańskie	250 g	5 x garść
Brokuły	250 g	0,5 x sztuka
Maliny	240 g	4 x garść
Bataty	200 g	1 x sztuka
Burak	200 g	2 x sztuka
Rukola	200 g	10 x garść
Truskawki, mrożone	200 g	2 x szklanka
Marchew	180 g	4 x sztuka
Poziołki	180 g	3 x garść
Pieczarka uprawna, świeża	160 g	8 x sztuka
Cebula	150 g	1,5 x sztuka
Jabłko	150 g	1 x sztuka
Awokado	140 g	1 x sztuka
Bruksełka	136 g	8 x sztuka
Cytryna	120 g	1,5 x sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	120 g	6 x łyżka
Salata lodowa	120 g	6 x liść
Szczypiorek	80 g	16 x łyżeczka
Cebula czerwona	75 g	0,8 x sztuka
Jeżyny	65 g	1 x garść
Salata	65 g	13 x liść
Banan	60 g	0,5 x sztuka
Ogórek kwaszony	60 g	1 x sztuka
Porzeczki czarne	50 g	1 x garść
Porzeczki czerwone	50 g	1 x garść
Ogórek	40 g	1 x sztuka
Kukurydza, konserwowa	30 g	2 x łyżka
Kiełki rzodkiewki	24 g	3 x łyżka
Soczewica czerwona, nasiona suche	24 g	2 x łyżka
Żurawina suszona	24 g	2 x łyżka
Czosnek	20 g	4 x ząbek
Kapary	20 g	2 x łyżka
Pietruszka, liście	18 g	3 x łyżeczka